

Planning stage départemental 3 avril 2022 à Vitry le François

9h30	Présentation du stage et prise de contact avec les stagiaires
9h45 / 10h30	Echauffement articulaire et musculaire : consignes de placement et correction
10h30 / 12h	Travail spécifique programme Coupe formation et programme départemental
12h / 13h30	Pause repas
13h30 / 14h00	Echauffement sous forme ludique
14h00 / 14h45	Rotation 1 : ruban et ballon
14h45 / 15h30	Rotation 2 : ballon et ruban
15h30 / 16h15	Cerceau en commun
16h15 / 16h30	Retour au calme et bilan de fin de stage